

Food Literacy

Food Literacy

Food Literacy ein Herzensanliegen im Landgasthof Paulus und im Sigrune Essenpreis Wein & Genuß Zentrum

Die Definition Food Literacy

Die ursprüngliche Bedeutung von Literacy in der Erwachsenenbildung bezieht sich auf die Fähigkeit, lesen und schreiben zu können. Der Begriff Literacy umfasst aber noch mehr, zum Beispiel die Fähigkeit, seine Gedanken schriftlich ausdrücken und Textzusammenhänge verstehen zu können. In diesem Sinne ist auch Food Literacy zu verstehen. Nach der Definition ist „Food Literacy“ die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.“ Es geht also nicht nur darum, Lebensmittel zu kennen und damit umgehen zu können, sondern auch um das Verständnis der Zusammenhänge beim Ernährungshandeln. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, auch das Genießen können mit zu berücksichtigen.

Bildungsziele

1. BILDUNGSZIEL: EINE PERSON GESTALTET IHREN ERNÄHRUNGSALLTAG SELBSTBESTIMMT

Die Person

- nimmt ihr Essverhalten bewusst wahr und versteht es im Zusammenhang mit ihrer Lebensgeschichte,
- kennt soziale, kulturelle und historische Einflüsse auf das Essverhalten und versteht ihre Wirkung,
- weiß über Ernährung und Lebensmittel ausreichend Bescheid und kann Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen,
- kennt ihre persönlichen Ernährungsbedürfnisse und
- ist in der Lage, eine für sich selbst wohltuende Ernährungsweise zu gestalten.

2. BILDUNGSZIEL: EINE PERSON GESTALTET IHREN ERNÄHRUNGSALLTAG VERANTWORTUNGSBEWUSST

Die Person

- erkennt die Bedeutung der Ernährung für die eigene Gesundheit, die Umwelt und die Gesellschaft und versteht die jeweiligen Zusammenhänge,
- weiß über die Erzeugung, Verarbeitung, den Transport und die Entsorgung von Lebensmitteln Bescheid,
- kennt die Zusammensetzung von Lebensmitteln und kann ihre Qualität beurteilen
- ist in der Lage, geeignete Produkte im Rahmen ihres Haushaltbudgets vernünftig auszuwählen sowie
- Konsumententscheidungen qualitätsorientiert zu treffen und einen nachhaltigen Lebensstil zu entwickeln.

3. BILDUNGSZIEL: EINE PERSON GESTALTET IHREN ERNÄHRUNGSALLTAG GENUSSVOLL

Die Person

- kann selbst spüren, was ihr gut tut und Genuss bereitet,
- erkennt bewusste sinnliche Wahrnehmung und vielfältige Geschmackserfahrungen als Voraussetzung für Genuss,
- erlebt Kochen und Essen als Bereicherung des Alltags,
- erkennt den Umgang mit Nahrung als elementaren Bestandteil jeder menschlichen Kultur und
- steht anderen Esskulturen offen gegenüber.